

Войтешонок, А. В. Межличностный и экзистенциальный аспекты переживания одиночества и его позитивный потенциал / А. В. Войтешонок // Студенческая наука как фактор личностного и профессионального развития будущего специалиста: материалы IX студенческой научно-практической конференции, г. Минск, 26 апреля 2013 года / Бел. гос. пед. ун-т им. М. Танка; редкол. В. В. Бущик, И. С. Ташлыков, В. В. Шлыков и др. – Минск. БГПУ, 2013. – С. 60-63.

МЕЖЛИЧНОСТНЫЙ И ЭКЗИСТЕНЦИАЛЬНЫЙ АСПЕКТЫ ПЕРЕЖИВАНИЯ ОДИНОЧЕСТВА И ЕГО ПОЗИТИВНЫЙ ПОТЕНЦИАЛ

А. В. Войтешонок, 5 курс, 55 группа, БГПУ им. М. Танка

А. А. Давидович, кандидат психологических наук, доцент кафедры
клинической психологии БГПУ им. М. Танка

В семантическом пространстве людей (в том числе и большинства психологов-исследователей) укорено негативное представление об одиночестве как о переживании, с которым необходимо бороться и от которого необходимо избавляться. Но оно не является причиной психологических проблем, а лишь симптомом, сигналом, указывающим на то, что в жизни человека что-то не в порядке. Как и любое другое негативное переживание, одиночество требует выхода, принятия, внимания к себе, неся в себе определенные позитивные функции.

Одиночество определяется исследователями через такие категории, как опыт, защитная реакция, механизм обратной связи, состояние. Последняя категория наиболее часто встречается в определениях представителей различных теоретических моделей одиночества. Тем не менее, такое рассмотрение одиночества ограничивает его, делая его статичным эмоциональным состоянием. Нам же видится наиболее целесообразным определение этого понятия через категорию переживания. Ф. Е. Василюк описывает переживание как активный внутренний процесс и использует это понятие «для обозначения особой внутренней деятельности, внутренней работы, с помощью которой человеку удастся перенести те или иные (обычно тяжелые) жизненные события и положения, восстановить утраченное душевное равновесие, словом, справиться с критической ситуацией» [1, с. 3].

Таким образом, одиночество рассматривается нами как своего рода внутренняя деятельность, направленная на то, чтобы пережить негативные аффективные переживания, сопряженные с этим феноменом, а задача практического психолога, работающего с этим переживанием, состоит в том, чтобы сделать его особой внутренней деятельностью по открытию и использованию позитивного потенциала переживания одиночества.

Рассматривая переживание с описанных выше методологических позиций, можно сформулировать следующее определение: одиночество – это негативное переживание, связанное, в первую очередь, с качественными недостатками в сети межличностных отношений человека и / или экзистенциальным чувством непонятости, отделенности от мира и от других людей.

Уже из данного определения видна представленность двух аспектов переживания одиночества: межличностного и экзистенциального. Но, прежде

чем описывать предложенную нами модель одиночества, рассмотрим те теоретические конструкты данного феномена, на которых она базируется.

1. Интимная модель. Приверженцы данной модели, прежде всего, В. Дерлега и С. Маргулис, указывают на особую потребность в доверительных, душевных, глубоких отношениях с другими людьми [2, с. 26]. Они называют это интимностью. Нарушение баланса между интимностью и ее противоположностью – формализованностью социальной сети контактов человека – ведет к возникновению одиночества.

2. Системная модель. По мнению представителей данной модели (в частности, Дж. Фландерса), одиночество выступает в качестве обратной связи, которая сигнализирует человеку о нарушении устойчивости оптимального уровня человеческих контактов.

3. Экзистенциалистская модель. Одиночество здесь рассматривается как изначально присущая человеческому бытию характеристика. Это переживания, вызванные невозможностью полностью понять Другого и быть полностью понятым им, осознанием собственной конечности, осознанием собственного «авторства» [3, с. 459], ответственности за собственную жизнь.

Итак, как было сказано выше, предложенная нами теоретическая модель одиночества предполагает межличностный и экзистенциальный аспекты этого переживания.

Межличностное одиночество возникает из недостатка, в первую очередь, глубины социальных контактов. Оно может быть вызвано разрывом связей с конкретным человеком (к примеру, развод) или с незаполненностью определенной социальной ниши, сферы общения (отсутствие жены или мужа вообще при личностной значимости заполненности этой ниши). Оно может быть вызвано как действительным недостатком сети социальных контактов, так и стать результатом восприятия данной сети как недостаточной. Этот аспект одиночества доступен осознанию человеком и служит механизмом обратной связи в сети межличностных отношений. Межличностное одиночество зависит от восприятия внешней ситуации и уходит при решении проблем, его вызвавших (при помощи, например, тренингов социального взаимодействия, работы с причинами незаполненности социальной ниши, причинами разрыва, его переживанием и завершением, терапии утраты и т.д.). Сеть взаимоотношений индивида можно образно представить как определенное количество стаканов-ниш, которые заполняются различными людьми либо же остаются пустыми. Это количество стаканов у каждого свое, и необходимая заполненность стаканов разная не только у разных людей, но и разная для различных ниш. Пустота или недостаточная заполненность (выражающая недостаток глубины контакта) важных для человека «стаканов» и вызывает межличностное одиночество.

Позитивный потенциал этого аспекта одиночества находит свое выражение в упомянутой выше идее обратной связи, которая призывает прислушаться к переживаниям одиночества и принять необходимые меры для оптимизации существующей сети межличностных отношений. Кроме

того, межличностный аспект переживания одиночества обращает индивида к собственному внутреннему миру, к его познанию и развитию, ведь, прежде чем налаживать отношения с Другими, необходимо прежде наладить отношения с собой.

Переживания одиночества экзистенциального глубже и труднее осознаются. И. Ялом называл его «пропастью между собой и другими через которую нет мостов» [3, с. 458]. Такие переживания просыпаются в связи с внутренними событиями, экзистенциальными кризисами. Такое одиночество обостряется в моменты глубоких переживаний при проработке серьезных психологических проблем, когда человек понимает, что он один на один с проблемой, со своими внутренними страхами. Его положение можно сравнить с боксером на ринге. Его ждут в углу с бутылкой воды и полотенцем, морально поддерживают (в реальной жизни «тренерами» и «болельщиками») могут выступать как родные и близкие, так и психологи и психотерапевты), но в бою он один на один с соперником.

Само чувство непонятости и отделенности от мира и других людей, составляющее экзистенциальный аспект переживания одиночества, проистекает из уникальности внутреннего мира каждого человека. Эти переживания также подталкивают нас к познанию, осознанию и принятию собственного Я. Более того, экзистенциальное одиночество имеет творческую силу, что находит свое подтверждение в широкой представленности этого феномена в мировой художественной литературе и изобразительном искусстве. А выражение переживаний одиночества в творчестве само по себе становится не только механизмом облегчения негативных переживаний путем их перевода во внешний план, но и механизмом личностного роста и саморазвития.

Таким образом, переживания одиночества в обоих аспектах (между ними не существует причинно-следственных связей, но присутствие одного из них может усугублять переживания другого) имеют свой позитивный потенциал, и практическую работу психолога с переживаниями одиночества необходимо направить именно на открытие, осознание и использование позитивных сторон этого феномена.

ЛИТЕРАТУРА

1. Васильюк, Ф. Е. Психология переживания / Ф. Е. Васильюк. – М.: Изд-во Моск. Ун-та, 1984. – 200 с.
2. Покровский, Н. Е. Универсум одиночества: социологические и психологические очерки / Н. Е. Покровский, Г. В. Иванченко. – М.: Университетская книга; Логос, 2008. – 2-е издание, исправленное и дополненное. – 424 с.
3. Ялом, И. Экзистенциальная психотерапия / И. Ялом. – М.: «Класс», 1999. – 576 с.